



- 1) теория и методики физического воспитания;
- 2) практика выполнения физических упражнений, включающая помимо базовых видов школьной программы вариативную часть.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы – развитие физкультурных способностей у участников смены, раскрытие творческого потенциала посредством теоретической и практической подготовки.

Задачи образовательной программы:

- совершенствование у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганды научных знаний в области физического воспитания;
- совершенствование физических возможностей обучающихся, системы физических упражнений и форм занятий физическими упражнениями;
- расширение знаний учащихся в области естественных и гуманитарных наук;
- эстетическое воспитание и развитие творческих способностей участников.

В результате освоения программы планируется, что каждый ее выпускник:

- расширит свои знания в области физической культуры и ее приложений;
- существенно повысит свой уровень готовности к решению задач на олимпиадах регионального и всероссийского уровня;
- приобретет интерес к научно-исследовательской деятельности;
- приобретет первичные навыки популяризации физической культуры и смежных областей знаний.

### **Содержательная характеристика программы**

Входная диагностика (2 часа).

Теория и методика физического воспитания (10 часов):

1. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта». Лекция (4 часов).
2. «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности». Лекция (4 часов).
3. «Характеристика общей культуры общества и места в ней физической культуры». Лекция (2 часа).

Практика выполнения физических упражнений 38 часов.

Основы теории и методики гимнастики. Практическое занятие (10 часов)

Основы теории и методики спортивных игр. Практическое занятие (30 часов)

Баскетбол. Практическое занятие (8 часа).

Мини-футбол. Практическое занятие (5 часа).

Флорбол. Практическое занятие (5 часа).

Основы обучения в легкой атлетике. Практическое занятие (10 часов).

Итоговая диагностика (2 часа).

### **Содержание деятельности и способы организации образовательного процесса**

Физкультурные навыки, приобретаемые при изучении данного курса, имеют прикладной и практический характер и широко используются при изучении физической культуры в школе.

Учащиеся, распределяются по полу (девушки и юноши) на 2 учебные группы. Количество учащихся в группе: 10 человек. Лекционные занятия проводятся одним потоком вместе с двумя группами.

В каждом цикле представлены следующие образовательные формы: изложение теоретического материала, решение практических, олимпиадных и учебно-исследовательских задач, разбор и обсуждение решений. В конце каждого занятия учащимся выдается домашнее задание.

В рамках практических занятий учащимся предлагается реализация на практике сложных элементов физических упражнений в избранном виде спорта на основе различных моделей.

Трудоемкость образовательной программы – 52 часа для каждой группы.

### **Образовательные технологии**

В ходе реализации образовательной программы используются следующие образовательные технологии:

- интерактивные лекции – активное взаимодействие (в режиме беседы) всех участников образовательного процесса;
- тренинги по решению олимпиадных заданий – выполнение тренировочных заданий, позволяющее приобрести опыт решения сложных задач;
- круговая тренировка по решению олимпиадных заданий из определенного количества упражнений, которые проходят в несколько этапов или же кругов;
- интегральная подготовка результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки школьников в целостный эффект соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план интенсивной профильной образовательной программы по физической культуре**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1.	27.01.20	Входная диагностика	2	Фирсин С. А.	Входная диагностика	2	Фирсин С. А.
2.	27.01.20	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»...	2	Фирсин С. А.	Мини-футбол. «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е. А.
3.	27.01.20	Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Фирсин С. А.	Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Дегтярёв Е. А.
4.	28.01.20	ОФП (легкая атлетика «Основы техники легкоатлетических упражнений»)				2	Фирсин С. А.
5.	28.01.20	Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Фирсин С. А.	Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Дегтярёв Е. А.
6.	28.01.20	Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Фирсин С. А.	Флорбол. «Основы теории и методики по флорболу».	2	Дегтярёв Е. А.
7.	28.01.20	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Фирсин С. А.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Дегтярёв Е. А.
8.	29.01.20	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения специальной выносливости у школьников»				2	Фирсин С. А.
9.	29.01.20	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С. А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
10.	29.01.20	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Фирсин С. А.	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Дегтярёв Е. А.



11.	29.01.20	Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Фирсин С. А.	Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Дегтярёв Е. А.
12.	30.01.20	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения технике бега на средние дистанции»				2	Фирсин С. А.
13.	30.01.20	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Фирсин С. А.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Дегтярёв Е. А.
14.	30.01.20	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С. А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
15.	30.01.20	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Фирсин С. А.	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е. А.
16.	31.01.20	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения технике бега на средние дистанции»				2	Фирсин С. А.
17.	31.01.20	Гимнастика акробатические упражнения»	2	Фирсин С. А.	Гимнастика «Акробатические упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
18.	31.01.20	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С. А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
19.	31.01.20	Теория и методика ф.в. «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности»	2	Фирсин С. А.	Теория и методика ф.в. «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности»	2	Дегтярёв Е. А.
20.	01.02.20	Теория и методика ф.в. «Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности»				2	Фирсин С. А.
21.	01.02.20	ОФП (легкая атлетика «Основы обучения технике бега на средние дистанции»)	2	Фирсин С. А.	ОФП (легкая атлетика «Основы обучения технике бега на средние дистанции»)	2	Дегтярёв Е. А.
22.	01.02.20	Мини-футбол, «Основы теории	2	Фирсин С. А.	Флорбол «Основы теории и	2	Дегтярёв Е. А.

		и методики по мини-футболу».			методики по флорболу».		
23.	01.02.20	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С. А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
24.	02.02.20	Теория и методика ф.в. «Характеристика общей культуры общества и места в ней физической культуры»	2	Фирсин С. А.	Теория и методика ф.в. «Характеристика общей культуры общества и места в ней физической культуры»	2	Дегтярёв Е. А.
25.	02.02.20	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Фирсин С. А.	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Дегтярёв Е. А.
26.	02.02.20	Итоговая диагностика				2	Фирсин С. А.

### **Требования к условиям организации образовательного процесса**

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая база и оборудование:

№	Материально-технические средства	Кол-во
1.	Аудитории вместимостью 15-20 человек, оборудованные ТСО	2
2.	Копировально-множительная техника + компьютер с офисным программным обеспечением	1
3.	Спортивный зал. Спортивный стадион.	1

### **Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

В ходе реализации программы используются различные формы мониторинга учебных достижений школьников.

Каждый участник программы получает итоговую оценку по 100 бальной шкале. Оценка формируется как сумма баллов, полученных по итогам работы в течение смены и заключительного зачета, на основе которых формируется рейтинг.

### **Требования к кадровому обеспечению**

К работе в образовательной смене по физической культуре привлекаются опытные педагоги в области олимпиадной физической культуры, имеющие высшее образование или ученую степень, члены жюри

регионального этапов всероссийской олимпиады школьников, обладающие следующими компетенциями:

- способность решать задачи углубленной физической культуры соответствующей ступени образования, в том числе новые, которые возникают в ходе работы с учениками, задачи олимпиад;

- имеющие представление о широком спектре упражнений в физической культуре и знать доступные учащимся элементы этих физических упражнений.

- использующие информационные источники, периодики, отслеживающие последние открытия в области физической культуры и знакомство с ними учащихся.

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

- содействует подготовке учащихся к участию в олимпиадах по физической культуре, конкурсах.

- распознает и поддерживает высокую мотивацию и развивает способности ученика к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- предоставляет информацию о дополнительном образовании, возможности углубленного изучения физической культуры в других образовательных учреждениях, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Определяет, на основе анализа учебной деятельности учащегося, оптимальные (в том или ином образовательном контексте) способы его обучения и развития.

Программа реализуется учителями физической культуры Московской области.

### **Дидактические материалы к программе**

Дидактические материалы, задания, презентации, видео-лекции будут размещены на Яндекс диске по ссылке <https://yadi.sk/d/bRcRFJjNnRqP2g>

### **Электронные ресурсы, программы, литература**

#### **Интернет-ресурсы.**

1. Подготовка к олимпиаде [Электронный ресурс] // Форум управления Образования Приуральского района: – [сайт].

URL:<http://forum.priurale.ru/index.php?topic=57.0#top> (дата обращения 11.07.19)

2. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А.«Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура – инновации в физическом воспитании» журнал «Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки» [Электронный ресурс]//CIBERLENINKA [сайт].



[URL:http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii](http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii)

(дата обращения 13.08.19)

3. Методический сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре [Электронный ресурс] – [сайт]. <http://olymp.apkpro.ru/mm/mpp/fk.php> (дата обращения 21.07.19)

4. Как подготовить учащихся к участию в олимпиадах [Электронный ресурс] – [сайт]. – <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovit-uchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>

5. Голобородько А. А. Методические рекомендации «Как подготовить детей к олимпиаде?» [Электронный ресурс] // Контент-платформа Pandia.ru – [сайт]. – URL: <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php> (дата обращения 05.08.2019).

6. Информационный портал Всероссийской олимпиады школьников <http://www.rosolymp.ru/>

7. Всероссийская олимпиада школьников в г. Москва <http://vos.olimpiada.ru/>

8. Олимп МГОУ (Московская область) <http://olimp.mgou.ru/>

9. Архив заданий; <http://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/material-dlya-podgotovki-k-olimpiade-po-fizicheskoy-kulture/>

10. Рекомендации по подготовке к Олимпиаде. <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php/>

### **Основная литература.**

1. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.

2. Захарова Л.В. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.

4. Синявский, Н.И. Анализ результатов теоретико-методических олимпиадных заданий регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в ХМАО-Югра / Н.И. Синявский, В.В. Власов, Л.Г. Пашенко, А.В. Младенцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 242-246.

5. Чесноков Н.Н. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» – инновации в физическом воспитании / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-2. – С. 238-244.



6. Чесноков, Н.Н. Исследование качества теоретико-методических заданий олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, А.И. Замогильнов, Д.А. Володькин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 101-110.

7. Фирсин С.А. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.